*Учитель физической культуры МБОУ «СШ №3» г.Десногорска*

*Криштопик А.Г.*

**ВОСПИТАНИЕ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО**

**ВОСПИТАНИЯ**

ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 2 |
| Глава 1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ | 4 |
| 1.1**.Адаптивное физическое воспитание (образование)** | 4 |
| 1.2. **Адаптивный спорт** | 5 |
| Глава 2. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА: СУЩНОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ | 6 |
| 2.1. Морально-нравственные качества | 12 |
| Глава 3. СТРУКТУРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ | 23 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 32 |
| ЛИТЕРАТУРА | 34 |

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивное физическое воспитание - единственный вид адаптивной физической культуры, в котором осуществляется удовлетворение потребностей государства в подготовке подрастающего поколения к жизни - трудовой деятельности, общественной активности, защите безопасности страны.

При правильной постановке процесса воспитания личности перечисленные потребности государства должны совпадать с потребностями каждого конкретного человека - его подготовки к жизни, бытовой, трудовой и социальной деятельности.

Данные особенности адаптивного физического воспитания и определяют его отличительные черты.

1. Адаптивное физическое воспитание является обязательным для всех детей, подростков, молодежи независимо от состояния их здоровья. Занятия по адаптивному физическому воспитанию включены в государственные образовательные стандарты, предназначенные для всех перечисленных возрастных групп занимающихся.

2. Занятия (уроки) по адаптивному физическому воспитанию должны проводиться по образовательным программам, утвержденным образовательной организацией, и по авторским программам, прошедшим соответствующую экспертизу.

3. К проведению занятий (уроков) по адаптивному физическому воспитанию допускаются лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование в области адаптивной физической культуры или в области физической культуры и спорта, прошедшие курсы повышения квалификации или систему переподготовки по адаптивной физической культуре.

4. Практические занятия (уроки) по адаптивному физическому воспитанию должны проводиться на спортивных объектах (спортивных залах, стадионах, бассейнах, открытых спортивных площадках и др.), удовлетворяющих санитарно-гигиеническим и противопожарным требованиям. Эти объекты должны быть оснащены спортивным оборудованием и инвентарем, необходимыми для реализации соответствующих адаптированных образовательных программ.

Цель исследования: разработка, теоретическое обоснование модели формирования волевых качеств у детей с отклонениями в состоянии здоровья посредством акцентированного и целенаправленного использования средств адаптивной физической культуры.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в образовательной организации, осуществляющей адаптивно-физкультурную деятельность.

Предмет исследования: формирование волевых качеств у детей средствами адаптивной физической культуры.

В соответствии с указанной целью были определены основные задачи исследования:

1. Выявить и обосновать возможности средств адаптивной физической культуры, педагогические условия их результативной реализации в ходе формирования волевых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

2. Спроектировать модель формирования волевых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, средствами физической культуры.

ГЛАВА 1. **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Адаптивная физическая культура (АФК)** – это вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Основной целью АФК является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии (оставшихся в процессе жизни) его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния представляет каждому инвалиду возможности реализовать свои творческие потенции и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и превышающих их.

Основные виды и наиболее общие задачи АФК:

**1.1.Адаптивное физическое воспитание (образование).** Содержание адаптивного физического воспитания (образования) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на становление, сохранение и использование оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

**Основная задача адаптивного физического воспитания** состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и вообще в осуществлении здорового образа жизни в соответствии с рекомендациями валеологии.

**1.2.Адаптивный спорт.** Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижение ими наивысших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

ГЛАВА 2. ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА: СУЩНОСТЬ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ И ФОРМИРОВАНИЯ

На протяжении всей истории развития философских, психологических и педагогических знаний, с древнейших времен и до наших дней проблематика понятия «воля» всегда привлекала внимание ученых. Ни одно из направлений в науке, за исключением, пожалуй, бихевиоризма, не отрицало факт существования данного феномена у человека. Почти все учебники по психологии и педагогике, независимо от того, кем и когда они были написаны, так или иначе обращались к данной проблематике. Обратимся к основным философским, психологическим и педагогическим определениям понятия воля и ее проявлениям. В истории европейской философии оно имело два основных значения. Согласно классической рационалистической традиции, воля – это способность разума к самоопределению, в том числе моральному, и порождению специфической причинности. Согласно волюнтаристической традиции, представленной Ф. В. Шеллингом, Шопенгауэром, Э. Гартманом, Ф. Ницше и отчасти А. Бергсоном, воля – это фундаментальное свойство сущего, предшествующее разуму, и основа всех объяснительных моделей. В классической традиции воля выступает как относительно самостоятельная функция, или акциденция разума. В ней выделяется прежде всего интеллектуально-императивный аспект (смысл твердого разумного 20 намерения) и деятельной мысли (стремящейся к достижению цели). Так, у Платона «воля – это синтез разумной оценки и стремления», у Аристотеля – «специфическая причинность, отличная от чистой интеллектуальной сферы», у Р. Декарта – «модус мышления, то есть понятие воли шире понятия разума», по Г. Гегелю, различие между мышлением и волей – лишь различие между теоретическим и практическим

. Новейшим образцом классической традиции в философском понимании воли может служить «эдейтико-феноменологическая» концепция П. Рикера, для которого воля – это «фундаментальная способность» – интеллектуальная интенция, содержащая «проект» действия. В отечественной философии воля – это «способность к выбору цели деятельности и внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления» . На основании вышесказанного мы приходим к выводу, что в философии нет единого понимания феномена «воля», ее роли в деятельности человека. Однако в контексте нашего исследования представляет интерес понятие, которое связывает волю и любые ее проявления с сознанием человека. Не всякое сознательное действие, даже связанное с преодолением препятствий на пути к цели, является волевым: главное в волевом акте заключается в осознании ценностной характеристики цели действия, ее соответствие принципам и нормам личности. Для волевого человека не характерно переживание, связанное с я-желанием, оно связано с достижением цели и обусловлено понятиями «надо», «я должен». Осуществляя волевое действие, человек противостоит власти актуальных потребностей, переживаемых действий. В психологии понятие «воля» представлено как сложный психический процесс, который вызывает активность человека и побуждает его действовать целенаправленно и добиваться поставленных целей. В отличие от других психологических явлений, она не поддается специальному измерению и оценке, что, однако, не отрицает возможность научного, и в частности экспериментального, изучения воли человека. Такие исследования активно ведутся с начала ХХ века. При этом о степени ее развития судят не прямо, а косвенно – по признакам, которые связаны не только с волевыми усилиями человека. Поэтому и именуют их по-разному – волевые, моральноволевые, нравственно-волевые. Именно поэтому в психологической науке до сих пор не существует однозначного определения воли. Есть несколько описательных определений, в которых содержится ответ на вопрос «как это проявляется?», а «не что это такое?». Так, Р.С. Немов в словаре-справочнике по психологии приводит семь таких определений:

1. Воля – это некоторая внутренняя сила психологического свойства, которая способна управлять другими психологическими явлениями и поведением человека.

2. Воля – форма внутреннего контроля поведения, осуществляемого самим человеком и связанного с его сознанием, мышлением, принятием решений и их последующим выполнением.

3. Воля – это то, что представляет собой высший уровень регуляции поведения человека. Волевое поведение называется произвольным потому, что человек может им управлять.

4. Воля – это то, благодаря чему человек способен ставить перед собой труднодостижимые цели и достигать их, преодолевая серьезные внутренние и внешние препятствия на своем пути.

5. Воля – это то, благодаря чему человек способен делать сознательный выбор и следовать ему в тех случаях жизни, когда он сталкивается с необходимостью выбирать среди нескольких, одинаково доступных форм поведения.

6. Воля – это то, чем отличается поведение человека от поведения животных. У последних нет воли, они действуют под влиянием внешних воздействий или внутренних факторов чисто органического свойства.

7. Воля – источник сознательных и разумных действий человека. Анализ определений позволяет сделать вывод, что исследователь связывает понятие «воля» с сознанием, мышлением, мотивами, потребностями человека; основной функцией воли называет сознательную регуляцию поведения в сложившихся условиях. Именно так чаще всего определяется «воля» во всех современных учебниках по психологии. Приведем одно из них: «Воля – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внешние и внутренние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков». Как видим, ученые выявляют признаки волевого поведения на основе сравнения с теми видами поведения, в регуляции которых воля не участвует. К таким признакам большинство психологов относит: – сознательный контроль поведения человеком; – целенаправленное поведение; – поведение, связанное с принятием решений; – сознательный выбор мотивов поведения; – приложение внутренних усилий для его осуществления, преодоление препятствий, возникающих на пути продвижения к цели. Наличие любого из указанных признаков является достаточным для того, чтобы соответствующее поведение человека назвать волевым. Отсутствие всех пяти признаков говорит о том, что мы имеем дело с поведением, в котором воля не принимает участие. Воля человека, по мнению большинства исследователей, характеризуется определенными качествами, при этом единого мнения о сущности, содержании, количестве и классификации волевых качеств нет. В многочисленных публикациях по данной проблематике авторы выделяют от 6 до 34 различных волевых качеств, причем одни и те же качества наполняют разным содержанием и именуют как «волевые», «морально-волевые», «нравственно-волевые», публикуют противоречивые и часто взаимоисключающие экспериментальные данные о самостоятельности и детерминированности волевых качеств. Приведем примеры наиболее характерного понимания волевых качеств. Так, С.Л. Рубинштейн считает, что определенное волевое качество соответствует определенной фазе волевого процесса (акта). В частности, инициативность относится к началу волевого действия, затем проявляется самостоятельность и независимость, на этапе принятия решения проявляется решительность, на этапе исполнения волевого действия – энергичность и настойчивость.

Эту идею развивает В.И. Селиванов, определяя волевые качества как «относительно постоянные, не зависимые от данной ситуации, устойчивые психические образования личности», в совокупности составляющие волю человека. К основным волевым качествам он относит целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержку, самообладание, самостоятельность, организованность, смелость, деловитость. По Е.П. Ильину, волевые качества – это устойчивые специфические проявления «сильной воли» в «схожих однотипных ситуациях», фенотипическая характеристика наличных возможностей человека, сплав врожденного и приобретенного. «Врожденный» компонент обусловлен задатками, в частности типологическими особенностями свойств нервной системы. «Приобретенный» обусловлен онтогенезом, это «опыт человека: его знания и умения, связанные с самостимуляцией; сформированный мотив достижения; сформированная волевая установка». В.А. Иванников и Э.В. Эйдман рассматривают волевые качества человека как характеристику его деятельности, комбинацию особенностей познавательной сферы, умений и навыков, мотивационно-смысловой и эмоциональной сферы, сознания и самосознания, определяющих характеристики поведения человека в конкретной ситуации. А.Г. Маклаков волевые качества выводит из «силы воли», являющиеся, по его мнению, обобщенной способностью преодоления значительных затруднений, возникающих на пути к достижению поставленной цели. Различными проявлениями данных качеств являются такие личностные черты, как выдержка, самообладание, целеустремленность, настойчивость, инициативность, самостоятельность, решительность, последовательность, самоконтроль, самооценка. А.Ц. Пуни считает, что волевые качества выступают как единая целостная система. Однако ее структура у разных людей неодинакова. Более того, у одного и того же человека в разных видах деятельности она изменяется. Поэтому совокупность волевых качеств следует рассматривать как подвижную, динамическую систему, компоненты которой могут поразному соотноситься, связываться между собой и определяться устойчивыми, объективными условиями конкретной деятельности. Характеризуя волевую активность, А.И. Высоцкий включает только те волевые качества, которые отражают активизирующую и тормозящую функции воли и характерны для всех видов деятельности школьников (учение, труд, спорт, общественная работа). К их числу он относит настойчивость, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержку, организованность, дисциплинированность. Таким образом, в психологии, как и в философии, нет единства взглядов на проблему воли и ее проявлений (волевых качеств). Обратимся к педагогической теории, так же активно использующей понятие воли и волевых качеств. Так, В.А. Мижериков под волей понимает такую сторону человеческой психики, которая проявляется в сознательных, целенаправленных действиях. При этом различается цель, для достижения которой осуществляется волевое усилие, и побуждение к действию, или мотив. Мотивы и цели волевых усилий обусловлены образом жизни человека, его личностными качествами. Основными волевыми качествами человека являются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самообладание, дисциплинированность, смелость, мужество. В педагогическом процессе формирование воли воспитанников играет значительную роль, так как без выработки волевых качеств воспитаннику трудно реализовать свои потенциальные возможности в полном. Развернутое понятие воли находим в словаре А.М. Новикова, который характеризует ее как одну из четырех сфер личности, одну из форм активного отражения человеком действительности, связанную с воздействием людей на окружающий мир, с их практикой; воля выражается в сознательных действиях, направленных на достижение поставленных целей, осуществление которых связано с преодолением препятствий: внешних (со стороны природы или других людей) и внутренних (противоречащие данной 26 цели желания и стремления самого человека). Ученый отмечает важнейшую особенность волевого человека – сознательное управление своим поведением, умение ставить перед собой ясно осознанные цели и планомерно и последовательно осуществлять их. Как видим, в осмыслении понятия «воля» невозможно выделить только психологический или педагогический аспект, поскольку оно затрагивает смежные области человеческой деятельности.

2.1. Морально-нравственные качества

Волевые качества во многом предопределяются спецификой конкретной деятельности и особенностями самого человека, свойствами нервной системы, темперамента. Проявления волевых качеств наблюдаются при разных мотивах деятельности, различных, а порой и диаметрально противоположных по содержанию морально-нравственных установках.

Именно поэтому морально-нравственные качества будут рассмотрены отдельно в этой главе.

Занятия адаптивной физической культурой создают хорошие условия и предпосылки для воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья, но особенно благоприятны эти условия для воспитания у них волевых качеств, поскольку процесс выполнения физических упражнений, планирование и подготовка к этому процессу, особенности восстановления после нагрузок и другие его проявления немыслимы без конкретных проявлений воли, обусловленных характером преодолеваемых препятствий.

На сегодняшний день нет однозначной позиции по определению воли и по количеству волевых качеств.

Наиболее приемлемым для сферы адаптивной физической культуры является следующее определение волевых качеств – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемых трудностей (Ильин Е. П., 2009).

Рассмотрим две группы волевых качеств, в которых системообразующими качествами являются целеустремленность и самообладание.

*Целеустремленность* – это сознательная направленность личности на достижение ближайшей или отдаленной во времени цели, это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности (Ильин Е. П., 2009).

Обычно выделяют стратегическую целеустремленность – на всю свою жизнедеятельность и тактическую – на отдельные действия.

В адаптивной физической культуре содержание целей, как стратегических, так и тактических, обладает рядом преимуществ, по сравнению с другими видами деятельности.

Во-первых, цель имеет выраженную положительную направленность – что хочет достичь человек, а не чего он не хочет.

Во-вторых, в адаптивной физической культуре очевидна зависимость достижения цели от самого человека.

В-третьих, наличие у цели сенсорных критериев подтверждения положительной динамики процесса достижения этой цели.

В-четвертых, корректность и уместность цели, позволяющей учесть ценности других людей, не входить с ними в противоречие, а также отсутствие конфликта с другими ценностями самого человека.

Таким образом, целеустремленность как системообразующее волевое качество в адаптивной физической культуре определяется как проявление воли, характеризующееся ясностью цели и задач, планомерностью конкретных действий и всей деятельности в целом, сосредоточенностью действий, мнений и чувств на непреклонном стремлении и достижении поставленной цели.

На рис.  1 представлена группа волевых качеств, в которой системообразующим является целеустремленность. Рассмотрим их.

*Терпеливость* (терпение) – это свойство человека длительное время терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные, в основном физические состояния: усталость, гипоксию, голод, жажду, боль (Е. П. Ильин). Терпеливость проявляется и в ситуации ожидания того, что хочет получить человек (ожидания желаемого). Она начинает проявляться с момента, когда человек встречается с внутренним препятствием физиологического характера, начинает испытывать какое-либо внутреннее затруднение (особенно боль) и переживать это затруднение.

Важно подчеркнуть, что помимо переживания при физической или умственной работе, обусловленного чувством усталости, у лиц с отклонениями в состоянии здоровья к этому переживанию добавляются, а иногда и выходят на первый план переживания, обусловленные его заболеванием. Это приводит к тому, что в адаптивной физической культуре, особенно в адаптивном спорте, где физические и психические нагрузки достигают околопредельных и предельных величин, требования к терпеливости занимающихся превышают те, которые имеются в обычной физической культуре и спорте.

*Упорство* – это стремление достичь желаемого или необходимого «здесь и сейчас», т. е. одномоментно, оно носит характер приложения волевого усилия для достижения конкретной и близкой (тактической) цели. Упорство прямо противоположно стремлению перенести решение конкретной цели на более поздний срок («на завтра»).

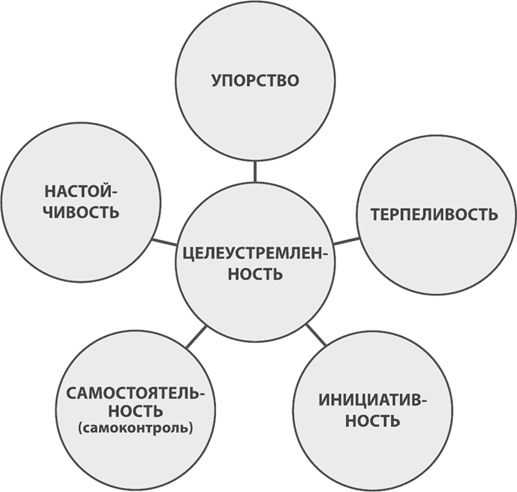
*Настойчивость* – систематическое проявление воли по реализации долговременных (стратегических) целей, несмотря на возникающие препятствия и трудности. Проявление настойчивости в значительной мере зависит от:

– степени уверенности человека в достижимости цели;

– мотивации достижения – как стремление к успеху, а не избеганию неудач;

– уровня притязаний;

– наличия волевых установок на преодоление затруднений.



***Рис.  1.*** Группа волевых качеств, в которой системообразующим является целеустремленность

Реализуется настойчивость через многократное проявление упорства и терпеливости.

*Самостоятельность* – это желание и способность осуществить какую-либо деятельность без посторонней помощи, она проявляется в самостоятельном принятии решения, осуществлении запланированного, самоконтроле, принятии ответственности за действия и поступки на себя (Е. П. Ильин). Это желание заслуживает положительной оценки только в том случае, когда человек обладает необходимыми для конкретного вида деятельности знаниями. Особенно актуален вопрос о знаниях в адаптивной физической культуре, где двигательная деятельность осуществляется лицами с отклонениями в состоянии здоровья и вопросы правильного выбора средств, методов, объема и интенсивности нагрузок, интервалов отдыха и др. имеют принципиальное значение.

*Инициативность* – частный случай проявления самостоятельности, она выражается в почине, в таких действиях людей или команд, которые становятся началом нового движения, изменения форм деятельности, использования, например, нетрадиционных технических средств и оригинальных методов обучения, тренировки. Инициативность – это активная направленность личности на совершение действия, не только на преодоление затруднений, но и на самоутверждение через использование творчества, поиска нового.

В отличие от своих сверстников дети с отклонениями в состоянии здоровья и дети-инвалиды в значительно большей степени нуждаются в целенаправленной двигательной активности коррекционного, компенсаторного и профилактического характера. Часов, которые выделяются государственными стандартами и учебными планами школ на адаптивную физическую культуру, явно не хватает. Поэтому для учащихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений огромное значение имеет такое качество личности, как самостоятельность.

В адаптивной физической культуре в качестве ценностно-мотивационных компонентов самостоятельности выступают:

– стремление учащегося скорректировать основной дефект, уменьшить его влияние на условия жизнедеятельности;

– желание сформировать компенсаторные возможности организма, заменяющие те качества и способности, которые разрушены (ухудшены) тем или иным заболеванием и не поддаются коррекции;

– потребность обеспечить профилактику заболеваний, являющихся следствием основного дефекта;

– потребность физического совершенствования, особенно при занятиях адаптивным спортом.

При оценке самостоятельной деятельности в адаптивной физической культуре первостепенное значение имеет шкала индивидуальных показателей, при которой сравниваются текущие результаты ученика с прежними его результатами. Шкала индивидуальных показателей должна сравниваться с результатами индивидуальной программы реабилитации, реализуемой соответствующими специалистами (медиками, психологами, социальными работниками и др.).

А. Г. Граф (1999) выделяет три этапа формирования умений самостоятельно заниматься. Поэтапность формирования самостоятельности обусловлена динамикой «созревания» биологических и психических качеств и способностей детей.

На I этапе необходимо дать школьникам знания, необходимые для самостоятельного выполнения конкретных упражнений (способы обеспечения безопасности, показания и противопоказания для конкретных заболеваний, количество повторений упражнений, интервалы отдыха и др.), убедить учащихся в значимости, важности и полезности самостоятельных занятий, обучить простейшему самоконтролю и оценке уровня своего физического развития, физической подготовленности, ознакомить с простейшими вариантами дневника или карточек индивидуального пользования.

На II этапе необходимо раскрыть правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и аутогенной тренировки, научить ставить задачи по развитию физических способностей, формированию двигательных умений и специальных знаний. Вопросы организации самостоятельных занятий многоплановы: от элементарных (организация выполнения утренней гимнастики) до таких, как организация выбора комплексов физических упражнений и способов их выполнения.

На III этапе решаются более сложные задачи: ознакомление с методиками развития основных физических способностей, формирования двигательных умений и специальных знаний, с техниками психосоматической саморегуляции, элементами психокоррекции. В соответствии с этим следует научить их подбирать средства и методы, составлять комплексы упражнений и выполнять их, применять приемы самовнушения, самоприказов, различные техники психосаморегуляции.

Каждый этап предусматривает использование самоконтроля, планирования (разного уровня сложности) оценки и коррекции своей самостоятельной деятельности.

*Самоконтроль* как оценочно-результативный компонент деятельности имеет большое воспитательное значение, так как приучает к планированию своего труда, способствует углублению внимания, памяти, выступает важным фактором развития познавательных способностей (Граф А. Г., 1999).

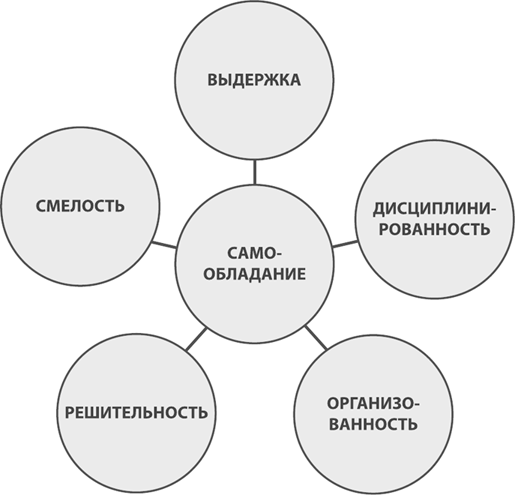
Для воспитания самостоятельности используют индивидуальные задания, требующие способности совершать выбор, принять необходимое решение готовности к выполнению заданий, способности самому выявлять проблемы и находить способы их решения.

Выделяют следующие разновидности индивидуальных заданий: обязательные задания, назначенные учителем; выборочные задания, предлагаемые учителем; задания, определяемые самим учеником; домашние задания.

У взрослых, особенно в случае приобретенной инвалидности, наиболее остро стоят проблемы преодоления психологических комплексов, формирования новой «Я концепции», воспитания самостоятельности в осуществлении индивидуальной программы комплексной реабилитации и ресоциализации.

В качестве примера успешного решения проблемы самовоспитания самостоятельности при организации процесса реабилитации можно привести работу Ю. Г. Михайловой (2002), предлагающей методику двигательной самореабилитации при травме спинного мозга шейного отдела позвоночника в домашних условиях. Эта методика включает в себя не только выполнение физических упражнений, но и собственное волевое стремление к восстановлению, инициативу, самостоятельное планирование, самоконтроль и полную ответственность за свои действия. Так как процесс самореабилитации имеет специфические особенности, автором предложен ряд принципов, соблюдение которых необходимо. Наиболее важные из них: сосредоточение на восстановлении, открытость, осознание собственной ответственности, готовности к неравномерности протекания восстановительного процесса, последовательности и постепенности.

По мнению Е. П. Ильина, *самообладание* является собирательной характеристикой волевых качеств человека, которая включает в себя выдержку, смелость, решительность, она также может рассматриваться как системообразующее качество для перечисленных волевых проявлений, а также организованности и дисциплинированности (рис.  2).



***Рис.  2.*** Группа волевых качеств, в которой системообразующим является самообладание

Известный отечественный спортивный психолог П. А. Рудик рассматривал самообладание как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сообразительность, сохраняя ясность ума и сдерживая отрицательные эмоции: страх, гнев, привычки, стремление, рефлексии, панику.

Очень часто психологи обращают внимание на то, что самообладание выражается в способности человека контролировать чувственную сторону своей психики – эмоции, чувства, желания, привычки, склонности – и подчинять свою деятельность решению поставленных задач и требованиям общечеловеческих норм нравственности (Е. П. Ильин). Самообладание связано с самоконтролем и саморегуляцией эмоционального поведения, самоограничением эмоционального реагирования и зависит, как отмечал С. Л. Рубинштейн, от соотношения между аффектом и интеллектом.

*Выдержка* – это способность подавлять импульсивные эмоциональные реакции, не поддаваться искушению, подавлять сильные влечения, желания.

В отличие от терпеливости, связанной с волевым поддержанием активности, мобилизацией энергии для выполнения действия, выдержка связана с подавлением спонтанно возникшей активности и торможения действия.

Таким образом, выдержка – это хладнокровие, отсутствие горячности при возникновении конфликта, она является качеством, в котором находят конкретное проявление определенные стороны самообладания.

*Смелость* – это способность управлять собой, своими действиями и поступками, необходимыми для достижения цели, при наличии страха; это способность человека преодолевать в себе чувство страха, неуверенности в успехе, опасения перед трудностями и неблагоприятными для него последствиями; это способность сохранять устойчивость, обеспечивающую заданный уровень качества деятельности при возникновении опасной ситуации для жизни, здоровья, престижа.

Адаптивная физическая культура, особенно такой ее вид, как экстремальная двигательная активность, создает среду для воспитания всех проявлений смелости.

*Решительность* – это волевое качество, характеризующееся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, когда принятие неудачного решения может привести к неприятным последствиям для самого человека и его окружения.

Принимая решение, человек отвечает на два вопроса: делать – не делать и готов – не готов (когда известно, что делать надо).

Подчеркнем, что в неопасной ситуации решительность может быть не связана со смелостью.

*Дисциплинированность* – это способность человека соблюдать заведенный порядок, подавлять свои побуждения, возникающие не во время, в неподходящий момент, и отражает отношение человека к общепринятым нормам поведения. В проявлении дисциплинированности выражен и интеллектуальный компонент, обеспечивающий рациональность совершаемых поступков и выполняемых правил.

Различают внутреннюю дисциплину (или самодисциплину), дисциплину из соображений выгоды и дисциплину по принуждению. Внутренняя дисциплина предполагает глубокое усвоение человеком норм, регулирующих поведение людей, формирования у него чувства ответственности и долга.

*Организованность* – это умение человека планировать свои действия и поступки, умение руководствоваться этими планами в деятельности, в поведении.

Организованность нередко отождествляют с дисциплинированностью, хотя она – лишь одно из наиболее существенных проявлений дисциплинированности.

Выделяя в качестве важнейшего направления воспитания личности в адаптивной физической культуре воспитание волевых качеств занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья, следует особо подчеркнуть, что средства, методы, приемы, технологии двигательной деятельности обеспечивают уникальные возможности, условия и среду для формирования воли, с одной стороны, и создают предпосылки для использования данных качеств во всех без исключения видах деятельности человека – с другой.

Конечно, группы волевых качеств, в которых системообразующими являются и целеустремленность (упорство, терпимость, настойчивость, самостоятельность, инициативность), и самообладание (выдержка, смелость, решительность, дисциплинированность, организованность), могут мотивироваться по-разному и достигать высокого уровня своего проявления с диаметрально противоположными морально-нравственными установками. Поэтому, выделяя воспитание волевых качеств как приоритетное направление воспитания в системе адаптивной физической культуры, создающей наиболее благоприятные возможности, условия и среду для формирования этих качеств, безусловно, главным, определяющим эффективность всего воспитательного процесса, является морально-нравственное воспитание лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ГЛАВА 3. СТРУКТУРА СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Термин «средство» в педагогике имеет разноплановое содержание и употребляется исследователями в разных значениях: средства обучения, средства воспитания, средства развития, средства гуманитарной культуры и т.п. Более того, выступая необходимым и важным элементом образовательного процесса, отдельные формы, методы обучения и воспитания рассматриваются в качестве средств повышения эффективности (совершенствования, оптимизации) какого-либо процесса обучения, учения, воспитания. Поэтому наиболее распространенным и общепринятым определением «средство» в педагогике принято такое: материальные (созданные человеком) и природные объекты, используемые в учебно-воспитательном процессе в качестве носителя учебной информации, организации познавательной деятельности учащихся и управления этой деятельностью. При таком, очень общем, определении всякий объект, используемый в образовательном процессе, может рассматриваться как «средство». Согласно классификации (типологии) П.И. Пидкасистого, все средства обучения и воспитания делятся на материальные и идеальные. К материальным ученый относит те же физические объекты; к идеальным – усвоенные ранее знания и умения, которые используют педагоги и учащиеся для усвоения новых знаний и развития умений . На наш взгляд, такой подход к определению «средств» и их классификация условны и не дают возможности понять роль средств физической культуры в формировании волевых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья .Очевидно, что сами по себе ни брусья, ни мячи или гимнастическая перекладина (материальные средства), ни знания и умения выполнения тех или иных физических упражнений никаких волевых качеств не формируют.

К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Усовершенствование характеристик движений, освоение двигательных умений, развитие физических качеств достигается за счет многократного повторения упражнений. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций. Физические упражнения оказывают положительное влияние на организм человека с ограниченными возможностями в любом возрасте, особенно на растущий организм с нарушениями в развитии. Они:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат, стимулируют рост костей, укрепляют суставы и связки, повышают силу, тонус и эластичность мышц;

2) улучшают крово- и лимфообращение, обмен веществ;

3) благоприятно влияют на центральную нервную систему (ЦНС), повышают работоспособность коры головного мозга и устойчивость к сильным раздражителям;

4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;

5) улучшают функции сенсорных систем.

Физические упражнения, являясь осознанными целенаправленными действиями, связаны с целым рядом психических процессов (вниманием, памятью, речью и др.), с представлениями о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями и т.п., развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер, поведение и являются, таким образом, одним из средств духовного развития человека; т.е. влияют одновременно на организм и личность.

Эффективность физических упражнений на организм и личность определяется влиянием ряда факторов: во-первых, особенностями самих упражнений, их сложностью, новизной, эмоциональностью, величиной нагрузки и т.п.; во-вторых, индивидуальными особенностями занимающихся: возрастом, полом, состоянием здоровья, двигательных возможностей, ограниченных дефектом, сопутствующими заболеваниями и вторичными нарушениями, состоянием сохранных функций (двигательных, сенсорных, интеллектуальных), двигательным опытом, способностью к обучению и контактам, личной заинтересованностью; в-третьих, внешними условиями – психологическим климатом на занятии, гигиенической обеспеченностью мест занятий, техническим оснащением, оборудованием и инвентарем, создающими личный комфорт занимающихся.

Чтобы целенаправленно подбирать физические упражнения соответственно индивидуальным особенностям занимающихся, условиям проведения занятий, характеру физкультурной деятельности в разных видах адаптивной физической культуры, все упражнения делятся на группы по определенным признакам. Единой классификации не существует, так как одно и то же упражнение обладает разными признаками и может войти в разные классификационные группы. Наиболее распространенными являются следующие классификации:

1) по целевой направленности: упражнения общеразвивающие, спортивные, рекреационные, лечебные, профилактические, коррекционные, профессионально-подготовительные;

2) по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств: упражнения на развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, гибкости и т.п.;

3) по преимущественному воздействию на определенные мышечные группы: упражнения на мышцы спины, брюшного пресса, плеча, предплечья, голени, бедра, мимические мышцы и т.п.;

4) по координационной направленности: упражнения на ориентировку в пространстве, равновесие, точность, дифференцировку усилий, расслабление, ритмичность движений и др.;

5) по биомеханической структуре движений: циклические (ходьба, бег, плавание, передвижение в коляске, на лыжах, гребля и др.), ациклические (метание спортивных снарядов, гимнастические упражнения, упражнения на тренажерах и др.), смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные и спортивные игры и др.);

6) по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряженности физиологических функций: упражнения низкой интенсивности (ЧСС – до 100 уд./мин), умеренной (ЧСС – до 120 уд./мин), тонизирующей (до 140 уд./мин), тренирующей (до 160 уд./мин и больше);

7) по видам спорта для разных нозологических групп инвалидов: упражнения и виды спорта для инвалидов по зрению, слуху, интеллекту, с поражениями опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и противопоказаний и соответствующих программ Паралимпийских игр (В.П. Жиленкова, 2001);

8) по лечебному воздействию: упражнения на восстановление функций паретичных мышц, опорности, подвижности в суставах, упражнения, стимулирующие установочные рефлексы, трофические процессы, функции дыхания, кровообращения и др.;

9) по исходному положению: упражнения, выполняемые в положении лежа на животе, на спине, на боку, сидя, стоя, на коленях, присев, на четвереньках и др.;

10) по степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, с опорой на костыли, палку, с помощью протезов, туторов, ортезов и технических устройств, в ходунках, коляске, условиях разгрузки (на подвеске), в форме ортопедической укладки, пассивных упражнений и др.

11) по интеграции междисциплинарных связей: художественно-музыкальные, хореографические танцевальные упражнения, упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование, упражнения, связанные с ролевыми двигательными функциями в сказко-, драмо-, игротерапии, тематических игровых композициях и др., активизирующих мышление, речь, внимание, память, элементарные математические способности.

Аналогичными возможностями обладают все физические упражнения – бег, метание, прыжки, плавание, подвижные и спортивные игры и т.п. От адекватности подбора физических упражнений, рациональной организации условий и способов педагогических воздействий зависит успешность решения всего комплекса задач адаптивной физической культуры.

Данные упражнения, являясь основными средствами адаптивной физической культуры, способствуют формированию волевых качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, потому что они призваны сформировать у них устойчивые мотивы и потребности для бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности, способствовать целостному, гармоничному развитию, творческому использованию в организации здорового образа жизни. Физические упражнения обеспечивают и реализацию принципа вариативности, дают возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видом образовательной организации и региональными климатическими условиями.

Физические упражнения оказывают комплексное влияние на формирование волевых качеств занимающихся. Анализ работ, посвященных исследованиям проблем формирования волевых качеств посредством занятий физической культурой (Е.А.Байер, В.Н. Казанцев, В.В. Находкин, Т.И. Чедова, Т.И. Шульга) свидетельствует, что каждое физическое упражнение воздействует на ряд волевых качеств. Степень этого воздействия может быть разной, но всегда комплексной. Более того, нет таких физических упражнений, которые формировали бы конкретные волевые качества у всех учащихся.

К естественно-средовым факторам относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Естественные силы природы усиливают положительный эффект физических упражнений. Для инвалидов купание, плавание, ходьба босиком по траве, песку, гальке, туризм, рыбалка, прогулки на лыжах, на велосипеде, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках и другие виды рекреативной деятельности не только эмоциональны по содержанию, но и оказывают тренирующее и закаливающее действие, повышают сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, снижают частоту простудных заболеваний.

Для детей-инвалидов плавание с первых недель и месяцев жизни оказывает благотворное влияние на развитие организма. Массирующее действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопорной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение ребенка.

К гигиеническим факторам относятся правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для инвалидов они имеют первостепенное значение.

Так, для людей с нарушением зрения площадки для занятий на воздухе должны быть заранее подготовлены: определены ее размеры, по периметру установлены ограничительные ориентиры, исключены помехи из кустарника, ям, камней и т.п.; для слабовидящих важно иметь яркий инвентарь и оборудование красного, оранжевого, желтого и зеленого цветов, озвученную атрибутику – мячи, мишени, метрономы, свистки и др.

Для инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата при проведении, например, волейбола сидя во избежание микротравм тщательно готовится и полируется поверхность пола. Для лиц, передвигающихся в колясках, должен быть обеспечен свободный проезд к душевым, раздевалкам, туалетам. Особого внимания требует техническое оснащение, пригодность спортивного инвентаря и оборудования, надежность страховки, помощь в случае необходимости и безопасность.

Для разных нозологических групп инвалидов в качестве дополнительных используются средства медицинской и психологической реабилитации, которые не относятся к средствам адаптивной физической культуры, но их сочетание с занятиями физическими упражнениями усиливают эффект комплексного воздействия на организм человека. К этим средствам относятся: аппаратная физиотерапия, электростимуляция, массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия, фитотерапия, души (пылевой, дождевой, игольчатый, Шарко, подводный и др.), водолечебные ванны (минеральные, радоновые, грязевые, углекислые, кислородные и др.), бани (парные и сауны), средства психологического воздействия: электросон, гипноз, психотерапия, психокоррекция, психоконсультирование, психотренинги и др.

Однако их применение для разных лиц имеет множество индивидуальных противопоказаний, поэтому назначение физиотерапевтических процедур должно осуществляться врачами и строго ими контролироваться.

Проведенный теоретический анализ структуры средств адаптивной физической культуры и соотнесение их с особенностями формирования и проявления волевых качеств у занимающихся, рассмотренными в работе, позволяет предположить, что они обладают рядом возможностей в формировании у них волевых качеств посредством: активного комплексного влияния, поскольку позволяют в максимальной степени учесть особенности возраста; дифференцированного и индивидуального (учет индивидуальных особенностей конкретного ученика) подходов к организации и проведению физической подготовки; целенаправленного воздействия на формирование отдельных волевых качеств путем активного применения различных методов, побуждающих их к преодолению трудностей, на занятиях по физической культуре. Выявленные возможности средств адаптивной физической культуры в разной степени связаны с формированием волевых качеств, которые реализуются через формы целостного педагогического процесса и самодеятельности учащихся: урок физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, поддержка школьных, спортивных команд в ходе соревнований в качестве зрителя. Поэтому можно предположить, что результативная реализация этих возможностей достигается соблюдением следующих условий: согласованная и целенаправленная работа педагогов, родителей и самих лиц с отклонениями в состоянии здоровья , в которой все стороны являются заинтересованными, равноправными и равнозначными субъектами; применение в режиме «предельной доступности»; целенаправленное создание ситуаций, требующих волевых усилий для их разрешения, способствующих накоплению индивидуального опыта волевых действий каждым занимающимся; комплексное использование средств физической культуры в естественных и искусственно создаваемых ситуациях. Не трудно заметить, что выявленные возможности и условия их реализации предполагают системный, целенаправленный и акцентированный подход от всех субъектов процесса формирования волевых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведённое исследование позволило сформулировать следующие основные выводы:

1. Средства адаптивной физической культуры обладают широкими возможностями в формировании волевых качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья посредством:

- активного комплексного влияния, поскольку позволяют в максимальной степени учесть особенности занимающихся: стремление к физическому совершенствованию, к подражанию; желание быть похожим на своих кумиров, быть первым, занять достойное место в кругу сверстников, добиться признания, уважения, испытать себя в преодолении трудностей; стремление удовлетворить потребности в динамичном движении, новизне, разнообразных эмоциях, общении в кругу сверстников;

- дифференцированного (внутри классная группировка учащихся в зависимости от уровня физической подготовленности) и индивидуального (учет индивидуальных особенностей конкретного ученика) подходов к организации и проведению физической подготовки, что позволяет создать для каждого ученика «индивидуальную ситуацию» волевого напряжения, необходимого для преодоления трудностей;

- целенаправленного воздействия на формирование отдельных волевых качеств (выдержки, решительности, инициативности, настойчивости, целеустремленности) путем активного применения игрового и соревновательного методов на занятиях.

2. Результативная реализация возможностей средств физической культуры в формировании волевых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья достигается при соблюдении следующих условий:

- согласованная и целенаправленная работа педагогов, родителей и самих лиц с отклонениями в состоянии здоровья (при условии, что все стороны являются заинтересованными, равноправными и равнозначными субъектами), осуществляемая на основе специально разработанной программы; - применение в режиме «предельной доступности», в котором объективно сочетаются необходимость преодоления трудностей в ходе выполнения физических упражнений с радостью преодоления себя, возможностью достижения цели, связанных с освоением упражнений;

- целенаправленное создание ситуаций, требующих волевых усилий для их разрешения, способствующих накоплению индивидуального опыта волевых действий каждым из лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

- комплексное использование средств физической культуры в естественных и искусственно создаваемых ситуациях, поскольку нет таких средств, которые выполняли бы роль «волшебной таблетки» в формировании того или иного волевого качества (одни и те же средства требуют от разных индивидуумов проявления различных волевых качеств).

3. Эффективным механизмом работы по формированию волевых качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья выступает специально разработанная модель применения средств физической культуры, представляющая собой динамичную, постоянно развивающуюся, открытую, не имеющую постоянного набора элементов, способную исключать и включать отдельные элементы по мере необходимости систему, функционирующую в рамках учебной программы адаптивной физической культуре позволяющая создать условия реализации возможностей средств физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байер, Е.А. Коррекция развития нравственно-волевой сферы личности подростков средствами физической культуры: дис. … канд. пед. наук / Е.А. Байер. – Тула, 2000. – 149 с.
2. Высоцкий, А.И. Волевая активность школьников и методы ее изучения / А.И. Высоцкий // Материалы науч. конф. по проблемам психологии воли. – Челябинск: ЧГПИ, 1979. – С. 26–33.
3. Грец, И.А. Основы научно-методической деятельности в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособ. / И.А. Грец, Т.М. Булкова, И.М. Селованова. – Смоленск: СГАФККСТ, 2013. – 174 с.
4. Иванников, В.А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В.А. Иванников, Е.В. Эйдман // Психологический журнал. – 1990. – № 3. − С. 39–49.
5. Ильин Е.П. Психология спорта: учебник / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008 - 352 с.: ил
6. Ильин, Е.П. Психология воли / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 368 с.
7. Казанцев, В.Н. Нравственно-волевое воспитание школьников в физкультурно-спортивной деятельности: дис. … д-ра пед. наук / В.Н. Казанцев. – Барнаул, 1996. – 328 с.
8. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. − СПб.: Питер, 2006. – 583 с.
9. Находкин, В.В. Педагогические условия формирования нравственно-волевых качеств у подростков в процессе физкультурноспортивной деятельности: дис. … канд. пед. наук / В.В. Находкин. – Якутск, 2003. – 174с.
10. Немов, Р.С. Психология: Словарь-справочник: в 2-х ч. / Р.С. Немов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – Ч. 1. – 304 с.
11. Новиков А.М. Педагогика: словарь системы основных понятий. – М.: Издательский центр ИЭТ, 2013. – 268 с.
12. Пидкасистый, П.И. Педагогика: учебник / П.И. Пидкасистый, В.И. Беляев, Т.А. Юзефавичус, В.А. Мижериков. – М.: Изд-во «Академия», 2010. – 448 с.
13. Пуни, А.Ц. Некоторые вопросы теории воли и волевая подготовка в спорте / А.Ц. Пуни // Психология и современный спорт. – М.: Спорт, 1973. − С. 144–162.
14. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. − Издательство: Питер, 2002. – 720 с.
15. Селиванов, В.И. Воля и ее воспитание / В.И. Селиванов. – М.: Знание, 1976. – 64 с.
16. Селиванов, В.И. Проблемы психологии воли / В.И. Селиванов. – Рязань: Наука, 1974. – 310 с.
17. Словарь-справочник по педагогике / Авт.-сост. В.А. Мижериков; под общ. ред. П.И. Пидкасистого. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.
18. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2 т. Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с. : ил. ISBN 5-9718-0092-2
19. Теорияи организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. - 448 с.: ил. Т11 15ВМ 5-85009-855-0
20. Философия: Энциклопедический словарь. – М.: Гардарики. Под редакцией А.А. Ивина. 2004. – 539 с.
21. Философский словарь: Рикер П.// [www.http://slovari.info/](http://www.http://slovari.info/)
22. Философский энциклопедический словарь. — М.: Советская энциклопедия. Гл. редакция: Л. Ф. Ильичёв, П. Н. Федосеев, С. М. Ковалёв, В. Г. Панов. 1983. – 840 с.
23. Чедова, Т.И. Воспитание морально-волевых качеств подростков в условиях спортивных клубов: автореф. дис….. канд. пед. наук / Т.И. Чедова, Ижевск, 2012. – 24 с.
24. Шульга, Т.И. Формирование волевых качеств у учащихся на уроках физической культуры: дис. … канд. психол. наук / Т.И. Шульга. – Ростов-на-Дону, 1987. – 164 с.
25. <https://bstudy.net/861923/sport/konkretizatsiya_tseli_zadach_adaptivnogo_fizicheskogo_vospitaniya_veduschih_funktsiy_printsipov#634317>
26. <https://www.sgu.ru/sites/default/files/dissertation/2017/12/10/matorin_d.o._pdf.pdf>